

# Strudel di mele con crema al limone

## Preparazione dolce da 10 blocchi



81,61 KB

## Versione 1 (con farina di lupini)

### Ingredienti:

#### Pasta

- gr. 100 farina di lupini (3e1/2mbP - 4e1/2mbC - 2e1/2mbG)
- gr. 26 farina farro (2mbC)
- n. 2 albumi (1mbP)
- gr. 12 olio extra-vergine d'oliva (4mbG)
- gr. 95 Linessa spalmabile (1e1/2mbP)
- un pizzico di sale
- 1 fialetta aroma vaniglia
- 1 cucchiaino TIC
- gr. 4 proteine in polvere 90% (1/2mbP)

#### Crema al limone

- 1 cucchiaino farina semi di carruba
- n. 2 uova intere (2mbP - 2mbG)
- ml. 40 latte parzialmente scremato n.c.
- gr. 60 acqua naturale
- 1 bustina vanillina
- buccia grattugiata di un limone non trattato
- gr. 35 succo di limone n.c.
- 1 cucchiaino aroma limone
- gr. 120 ricotta magra (1e1/2mbP - 1e1/2mbG)
- 1 cucchiaino TIC

## Ripieno

- gr. 180 mele (2mbC)
- gr. 19 uva sultanina (1e1/2mbC)
- succo di 1 limone n.c.
- 1/2 fialetta Rum
- TIC 10 gocce
- cannella q.b.

## Versione 2 (con farina di soia)

### Ingredienti:

#### Pasta

- gr. 70 farina di soia (3e1/2mbP - 1e3/4mbC - 3e1/2mbG)
- gr. 62 farina di Kamut (4e3/4mbC)
- gr. 63 Linessa spalmabile (1mbP)
- un pizzico di sale
- una fialetta aroma vaniglia
- n. 2 albumi (1mbP)
- gr. 9 olio extra-vergine d'oliva (3mbG)
- gr. 8 proteine in polvere 90% (1mbP)
- n. 1 cucchiaino TIC

#### Crema al limone

- 1 cucchiaino farina semi di carruba
- n. 2 uova intere (2mbP - 2mbG)
- gr. 40 latte parzialmente scremato n.c.
- gr. 60 acqua naturale
- 1 bustina vanillina
- buccia grattugiata di un limone non trattato
- gr. 35 succo di limone n.c.
- n. 1 cucchiaino aroma limone
- gr. 120 ricotta magra (1e1/2mbP - 1e1/2mbG)
- 1 cucchiaino TIC

#### Ripieno

- gr. 180 mele (2mbC)
- gr. 19 uva sultanina (1e1/2mbC)
- succo di 1 limone n.c.
- 1/2 fialetta Rum
- TIC 10 gocce
- cannella q.b.

### Preparazione:

#### Ripieno

Tagliare le mele a pezzetti e metterle in una ciotola insieme con l'uva sultanina, il succo di un limone, l'aroma al RUM ed il TIC. Mescolare bene.

#### Pasta

In una terrina mescolare bene le farine con le proteine in polvere ed un pizzico di sale.

In un'altra grande, sbattere gli albumi con il formaggio Linessa, il TIC, l'aroma alla vaniglia e l'olio extra-vergine d'oliva.

Versare le farine a pioggia sopra l'impasto liquido ed incorporare; impastare prima con una forchetta, poi con le mani fino a raccogliere tutti gli ingredienti in una palla morbida.

Scaldare un tegamino con acqua bollente; gettare l'acqua, asciugarlo e porlo capovolto sopra la palla, senza toccarla. Lasciare riposare per 30 minuti.

### **Crema al limone**

Preparare una soluzione con gr. 40 di latte, gr. 60 di acqua, gr. 35 di succo di limone, la buccia grattugiata di un limone non trattato, una bustina di vanillina; mescolare bene.

In un pentolino, frullare le uova intere versandovi sopra, a pioggia, un cucchiaino di farina di semi di carruba. Aggiungere, un po' alla volta, la soluzione preparata, mescolando bene per non formare grumi. Porre il pentolino su fuoco basso e, sempre mescolando, fare addensare fino ad ottenere una crema morbida. Togliere subito da fuoco e versarla in una ciotola. Quando la crema è fredda, aggiungere la ricotta, un cucchiaino aroma limone ed il TIC; amalgamare bene.

### **Lavorazione**

Portare il forno a 180°.

Dare all'impasto una forma allungata e metterlo fra due fogli di carta da forno; con il mattarello, tirare una sfoglia possibilmente in forma ovale (nei punti massimi circa cm. 30 x 40).

Stendervi sopra la crema al limone, lasciando liberi i bordi per circa 5/6 cm.

Sopra la crema, distribuire le mele con l'uva sultanina, (senza il liquido di ammollo) e la cannella secondo i propri gusti.

Aiutandosi con la carta da forno, arrotolare lo strudel su sè stesso e sigillare bene i bordi laterali. Porlo sulla leccarda del forno avvolto nella stessa carta per una cottura uniforme e perchè non si rompa. Infornare a 180° per 35 minuti. Lasciare raffreddare prima di scartarlo e tagliarlo in 10 fette.

### **Note:**

La quantità di TIC è indicativa; da dosare secondo i propri gusti.

Il formaggio Linessa è un formaggio a 0 grassi ed è reperibile presso il Supermercato Lidl. La farina di lupino è del Molino Bongiovanni con i seguenti valori: P. 25,4 – C. 39,7 – G. 7,7.

le fette di strudel si possono surgelare.

Ottimo come spuntino.